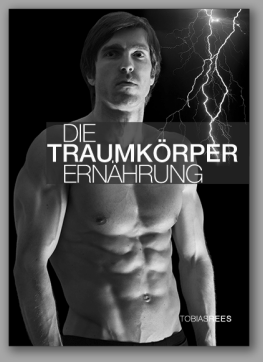
DER
2-MINUTEN
TRAUMKÖRPER©

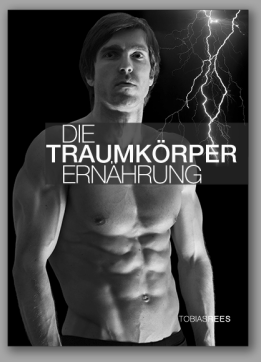


DIE 10 **TRAUMKÖRPER** LEBENSMITTEL

Lebensmittel	Nr.	Fakten
	1	**Getreide (Haferflocken,Brot,Reis,Nudeln)** Getreide bildet als unentbehrliche Kohlenhydratquelle die Grundlage der Traumkörper-Ernährung. Sie ermöglichen die rasche Regeneration der beanspruchten Muskulatur (Glykogen-Resynthese).
	2	**Kartoffeln** Kartoffeln liefern viele Vitalstoffe wie z. B. Vitamin C, Vitamin B6, Magnesium und Kalium. Die letzten beiden nehmen im Zusammenspiel von Nerv und Muskel eine Schlüsselstellung ein. Kalium unterstützt zudem die Kohlenhydratspeicherung in der Muskulatur.
	3	**Obst und Gemüse** Die reichhaltig enthaltenen Vitamine stärken gemeinsam mit verschiedensten sekundären Pflanzenstoffen das Immunsystem beim Aufbau eines Traumkörpers. Diese Mikronährstoffe wirken auch als Radikalfänger. Obst und Gemüse sollte täglich verzehrt werden.
	4	**Milchprodukte** Das biologisch hochwertige Milcheiweiß dient dem Aufbau bzw. der Erhaltung von Muskelgewebe. Das darin enthaltene Kalzium dient dem Knochenstoffwechsel und ermöglicht gemeinsam mit Magnesium die Reizübertragung von Nerven- auf Muskelzellen.
	5	**Eier** Besonders sportlich aktive Vegetarier profitieren von der Nährstoffdichte im Hühnerei. Sie tun gut daran, Eier neben Milchprodukten regelmäßig auf ihren Speiseplan zu setzen. Neben dem höchstwertigen Eiweiß und Fett aller Lebensmittel liefert das Ei vor allem die Vitamine A, D, E, K und B12 sowie Eisen.

Copyright © · **FIT**UND**ATTRAKTIV.**DE · All Rights Reserved

DER
2-MINUTEN
TRAUMKÖRPER©



DIE 10 **TRAUMKÖRPER** LEBENSMITTEL

Lebensmittel	Nr.	Fakten
	6	**Fleisch** Fleisch liefert hochwertiges Eiweiß, Vitamin B1, B6 und B12 für einen reibungslosen Energiegewinnungsprozess, das für den Sauerstofftransport wichtige Eisen sowie Zink für Eiweißumbau, Insulinwirkung und Abwehrkräfte. Außerdem ist rotes Fleisch die effizienteste Eisen- und auch Zinkquelle.
	7	**Fisch** Der Gehalt an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren ist ideal für den Aufbau des Traumkörpers. Sauerstoff und Nährstoffe werden dadurch schneller an ihren Bestimmungsort, die Zelle, transportiert. Omega-3-Fettsäuren sind vor allem in Lachs und Thunfisch enthalten. Fisch ist auch eine hochwertige Eiweißquelle.
	8	**Nüsse und Kerne** Walnüsse, Haselnüsse, Sonnenblumen- und Kürbiskerne haben längst einen sehr guten Ruf. So deckt z. B. bereits 1 EL Sonnenblumenkerne mehr als die Hälfte der täglich empfohlenen Magnesiumzufuhr. Nüsse und Kerne liefern weiters Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren und Vitamin E.
	9	**Öle** Öle sind ein super Lieferant von einfach ungesättigten Fettsäuren (z. B. Olivenöl, Rapsöl) sowie auch den wertvollen mehrfachen gesättigten Fettsäuren (z. B. Leinöl, Walnussöl). Dazu enthalten sie große Mengen an Vitamin E. Sie sorgen für eine perfekte Blutgerinnung, die für einen ausgezeichneten Nährstofftransport wichtig ist.
	10	**Wasser** Wasser führt dem Körper nicht nur die überlebensnotwendige Flüssigkeit zu, sondern enthält auch erhebliche Mengen an Mineralstoffen wie etwa Magnesium. Der Basisbedarf der Wasserzufuhr liegt bei 1,5 - 3 Liter täglich.

Copyright © · **FIT**UND**ATTRAKTIV.**DE · All Rights Reserved